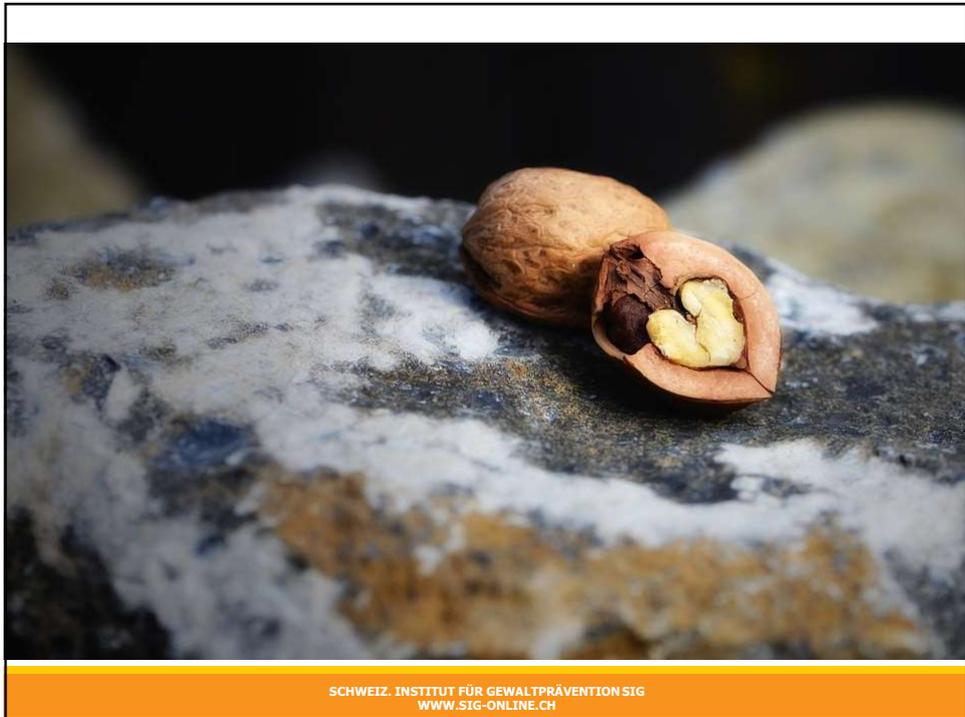




1



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

2

Roter Faden

Wesentliche Aufgaben von Eltern

Elemente aus der Neuen Autorität nach Haim Omer

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Starke Eltern – starke Kinder



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

3

Simone Wampfler-Freiburghaus

SIG SCHWEIZERISCHES INSTITUT
FÜR GEWALTPRÄVENTION

ELEMENTAL 
DIEMTIGAL
Das Leben im  spüren

cejs
Coaching



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

4

Was wir wollen: Kinder stark machen

- Dem Leben mit Mut begegnen
- Wissen, wie mit Misserfolgen, Schwierigkeiten und Rückschlägen umgehen
- Eigene Stärken kennen und nutzen
- Eigene Schwächen akzeptieren
- Beziehungen zu andern als etwas Schönes und Stärkendes begreifen
- Freunde finden
- Mit Konflikten umgehen können

(aus «Geborgen, mutig, frei – wie Kinder zu innerer Stärke finden» von Fabian Grolimund & Stefanie Rietzler)

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

5

Bei den Ursachen anpacken! Lösungen entwickeln!



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

6

Veränderung geschieht durch
positive Energie!



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

7

...und in Zeiten wie diesen?



familylab.de

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

8

Was ist das Wichtigste, das Eltern ihren Kindern mitgeben können?

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

9

<https://www.youtube.com/watch?v=vDo6Qk1j-QA>

Anschliessend Austausch in Breakout-Sessions, anschl. Mentimeter-Wortwolke!

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

10

Was zählt denn wirklich?

- Bewusste Erziehung?
 - Perfekte Eltern?
 - Ein mega Programm?
-
- Wie gehen die Eltern miteinander um?
 - Was ist für eine Stimmung in der Familie?
 - Was passiert zwischen den Zeilen?

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

11



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

12

Leuchtturm sein...

- Signale senden – verlässlich und klar
- Gefahren anzeigen
- Da-SEIN – Ich bin hier
- Orientierungspunkt sein – standhaft sein



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

13

Ankerfunktion



- Eltern müssen dabei selber gut verankert sein:
 - sich selber vertrauen
 - daran glauben, dass ihre Kinder sie lieben
 - den Kindern etwas zumuten
- Struktur: Verlässlicher Rahmen
- Präsenz: «Ich bin hier und ich bleibe da.» (auch wenn es unangenehm ist)
- Wachsame Sorge: «Alles, was mit meinem Kind passiert, ist mir wichtig!»
- Unterstützung: Hilfe annehmen, Schulterschluss unter Erwachsenen
- Selbstkontrolle und Deeskalation: «Das Einzige, was wir kontrollieren können, ist unser eigenes Verhalten.»

Angelehnt an «Das Geheimnis starker Eltern», Haim Omer

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

14

Sicherer elterlicher Hafen sein

«Ich bin immer für dich da. Du kannst zu mir zurückkommen, um aufzutanken, um dich zu erholen oder trösten zu lassen.»

- offene Arme der Eltern
- bedingungslose Präsenz
- Gewissheit: Hierher kann ich zurückkehren!
- Zuflucht und Sicherheit – auch in Krisen



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

15

Sichere Bindung: Basislager oder der sichere Hafen



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

16

Bindung findet im realen Leben statt!



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

17

Pause



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

18

Selbstvertrauen & Selbstwertgefühl

Was stärkt mein Selbstvertrauen als Mutter, als Vater?

Was stärkt mein Selbstwertgefühl?

Was macht mich stark?

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

19

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen = Erfolge : Ansprüche

(William James, Psychologe, 1890)

- Ich kann etwas! Ich habe Stärken und Talente.
- Ich mache Fortschritte, wenn ich mich anstrengende und übe!
- Ich kann mit Misserfolgen und Rückschlägen umgehen.
- Ich kann mich meinen Ängsten stellen und sie überwinden.
- Ich habe Einfluss: Andere greifen meine Ideen auf und lassen sich von mir begeistern.

(Quelle: Geborgen, mutig, frei – Fabian Grolimund/Stefanie Rietzler)

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

20

Selbstwertgefühl

Haltung oder Einstellung, die wir uns selbst gegenüber einnehmen.

- Ich habe Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen und mich verstehen.
- Ich habe Freunde, die mich gernhaben und mich so akzeptieren, wie ich bin.
- Wir haben eine Lehrerin, die sich für uns interessiert und uns ernst nimmt.
- Ich fühle mich in meiner Familie eingebunden und willkommen.
- Meine Eltern fangen mich auf, wenn ich strauchle. Sie mögen mich auch, wenn ich etwas nicht kann oder ihre Erwartungen nicht erfülle.
- Mein Umfeld nimmt meine Stärken, positiven Eigenschaften und liebenswerten Seiten wahr und gesteht mir meine Schwächen zu.

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

21

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

Ich kann...

- mich über Erfolge freuen
- aus Misserfolgen und Fehlern lernen
- mich durch Anstrengung und Übung verbessern
- Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden
- mit anderen sprechen, wenn mich Sorgen quälen
- mir Hilfe und Unterstützung holen, wenn ich sie benötige

(angelehnt an Corina Wustmann, Resilienz)

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

22

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

Ich bin...

- als Mensch liebenswert
- verantwortlich für das, was ich tue
- zuversichtlich, dass ich mit Herausforderungen und schwierigen Gefühlen umgehen kann
- mir bewusst, dass mein Wert als Mensch nicht von meinen Leistungen abhängt

(angelehnt an Corina Wustmann, Resilienz)

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

23

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

Ich habe...

- Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen, aber auch eigene Standpunkte vertreten
- Menschen in meinem Leben, die mich so annehmen und lieben, wie ich bin
- Menschen, die mir helfen, wenn ich Hilfe brauche, und mich gleichzeitig darin bestärken, selbstbestimmt zu handeln
- Werte, die mir wichtig sind und für die ich mich einsetzen kann und will

(angelehnt an Corina Wustmann, Resilienz)

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

24

Was passiert, wenn ich mich
als Mensch, als Mutter, als
Vater wertvoll fühle?

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

25

Wichtig:



Du bist geliebt & gehörst zu
uns!



Dein Verhalten ist nicht OK
– hier hast du eine Grenze
überschritten!

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

26

Pyramide der Einflussnahme



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

27

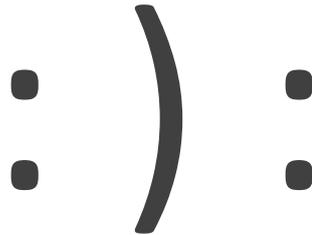
Positive Grundhaltung: Lösungen im Fokus 😊



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

28

Ich entscheide...



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

29

Nicht vergessen:
Humor- & Gelassenheitsbrille



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

30



SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

31

Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

Gelassenheit, Humor & Weitsicht
im Familien- & Schulalltag wünscht
Ihnen

Simone Wampfler-Freiburghaus

www.sig-online.ch

simone.wampfler@sig-online.ch

SCHWEIZ. INSTITUT FÜR GEWALTPRÄVENTION SIG
WWW.SIG-ONLINE.CH

32